

報道関係者各位

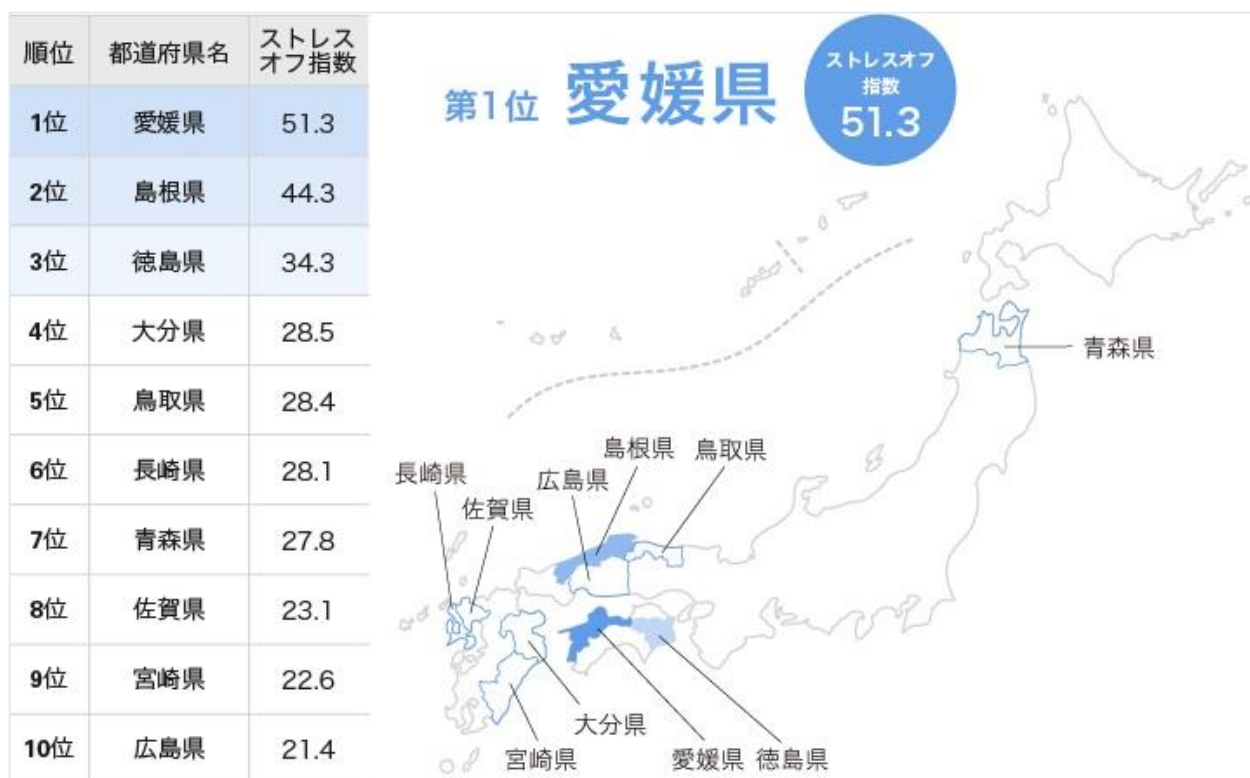
2017年4月18日
 株式会社メディプラス研究所
 (株式会社メディプラス ホールディングス)

ストレスオフ県ランキング 2017 発表！ 日本で一番「ストレスオフ」な県は“愛媛県”

化粧品販売を行う株式会社メディプラスの関連会社、株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）は、全国の20～69歳の女性約7万人を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施し、2017年4月18日（火）に開催した記者発表会で2017年版の「ストレスオフ県ランキング」を発表しました。

上位は中国・四国地方に集中する傾向に

第1位の愛媛県は、ストレスオフ指数で第2位の島根県に10ポイント以上の差がつく結果となりました。同じく四国地方の徳島県は、昨年の第44位から大きく躍進し第3位に、昨年第1位だった鳥取県は、昨年の自然災害の影響もありましたが、第5位という上位の結果になりました。



自分の生活ペースが心地よい「愛媛女性」

昨年の4位から1位になった愛媛県が大きく変化した点は、高ストレス者の割合が減少したことです。ストレスオフの要因・環境を分析し「自分の生活ペース（セルフライフバランス）」「仕事と家庭生活（ワークライフバランス）」「社会生活（ソーシャルライフバランス）」と3つのライフバランス項目に分けると、「自分の生活ペース」が1位となり、中でも“セルフケア”“デジタル環境”“時間・生活リズム”に関係する内容で、ストレスオフができていることがわかりました。

【愛媛女性のライフバランス項目ごとのランキング結果】



愛媛女子に聞きました！「愛媛県のストレスオフなところは？」

温暖な気候 郷土愛が強い 治安が良い 災害が少ない 街並みが好き
 温泉が多い 子育てしやすい 物価が安い 穏やかな人が多い 街と自然が近い など

交感神経機能を分析したビックデータからも中国・四国地方がリラックス傾向に

当社が共同研究を行っている WIN フロンティア株式会社が運営するスマートフォンのカメラを用いた心拍変動解析システムアプリ「COCOLOLO」のデータからも、中国・四国地方のリラックス傾向が高いことがわかっています。

＜地域別 リラックス度ランキング（自律神経バランス）※「COCOLOLO」データより＞

LF/HF（交感神経機能）を地域別で分析した結果、「四国」及び「中国」地方で交感神経機能が抑制され、リラックス傾向がみられた。

先行研究（※）では気温が高いほど交感神経機能が抑制される傾向がみられており、四国・中国地方の温暖な気候がストレスオフの要因の1つである可能性が考えられる。また、より温暖な「沖縄」よりランキングが上位なため、気候以外にも食生活や生活スタイルなど、四国・中国地方に特有なストレスオフ行動が起因している可能性も考えられる。

（※） Makoto KOMAZAWA, Kenichi ITAO, Hiroyuki KOBAYASHI, Zhiwei LUO: On Human Autonomic Nervous Activity Related to Weather Conditions Based on Big Data Measurement Via SmartPhone. Health, Vol.8 No.9, Jun 2016.

地域別ランキング

順位	地域	LF/HF
1	四国	2.119
2	中国	2.137
3	沖縄	2.147
4	東海	2.205
5	九州	2.226
6	東北	2.240
7	関東	2.244
8	北海道	2.306
9	近畿	2.309
10	信越・北陸	2.322

ストレスオフ県ランキング 2017 全国結果

全国では、昨年と比較し都市部の順位が下がっています。要因は、都市部の変化ではなく、その他エリアで「ストレスオフ状態」が進んだ県が多くなっていることがあげられます。

全体の傾向では「低ストレス者」の割合に変化はありませんでしたが「高ストレス者」の割合が減少しています。ランキングが上昇した県は「高ストレス者」が減少したことで「ストレスオフ指数」が上昇する結果となりました。

順位	都道府県名	ストレス オフ指数	(参考) 2016年順位	順位	都道府県名	ストレス オフ指数	(参考) 2016年順位	順位	都道府県名	ストレス オフ指数	(参考) 2016年順位
1	愛媛県	51.3	4 ↗	16	鹿児島県	9.6	16→	31	愛知県	-2.9	14↘
2	島根県	44.3	6 ↗	17	石川県	7.2	12↘	32	北海道	-5.3	37↗
3	徳島県	34.3	44↗	18	山形県	7.2	34↗	33	熊本県	-6.2	25↘
4	大分県	28.5	22↗	19	三重県	6.4	36↗	34	千葉県	-6.7	11↘
5	鳥取県	28.4	1 ↘	20	茨城県	5.5	28↗	35	京都府	-9.1	27↘
6	長崎県	28.1	26↗	21	福岡県	4.9	29↗	36	群馬県	-10.7	38↗
7	青森県	27.8	13↗	22	奈良県	3.8	7 ↘	37	山梨県	-14	39↗
8	佐賀県	23.1	19↗	23	兵庫県	3.1	9 ↘	38	岩手県	-14.3	40↗
9	宮崎県	22.6	31↗	24	神奈川県	3	24→	39	滋賀県	-15	5 ↘
10	広島県	21.4	15↗	25	和歌山県	0.4	2 ↘	40	岐阜県	-16.2	3 ↘
11	静岡県	21.1	30↗	26	大阪府	0.1	10↘	41	栃木県	-17	23↘
12	香川県	20.4	35↗	27	東京都	-0.3	17↘	42	秋田県	-19.2	20↘
13	岡山県	19.7	18↗	28	新潟県	-1	33↗	43	長野県	-26.1	42↘
14	山口県	13	8 ↘	29	福井県	-1.1	43↗	44	沖縄県	-26.3	46↗
15	富山県	9.8	45↗	30	埼玉県	-2.5	21↘	45	高知県	-31.1	41↘
								46	福島県	-49.7	47↗
								47	宮城県	-57.9	32↘

◆ココロの体力測定 2017 調査概要

対象者：全国 20～69歳の女性 7万人

調査方法：インターネット調査

調査期間：2017年2月28日～3月5日（スクリーニング調査）2017年3月31日～4月2日（本調査）

調査機関：株式会社メディプラス研究所

◆ストレスオフ指数算出方法

厚生労働省実施の「ストレスチェック制度」身体状態（B項目）をもとに調査。集計したデータから、全国平均を100として、高ストレス（77点以上の合計）と低ストレス（39点以下）それぞれ各県の%表示（ストレスチェック指数）を作成。各県の低ストレス%から高ストレス%を引き、数値が高い程ストレスオフ県とする。

オフラボ運営会社

社名：株式会社メディプラス研究所（株式会社メディプラス 関連会社）
 代表：恒吉明美
 本社所在地：東京都渋谷区恵比寿 4-6-1 恵比寿 MF ビル 2階
 電話番号：03-6408-5121（株式会社メディプラス内）
 設立：2013年12月
 資本金：1,000万円
 事業内容：メディプラスの商品開発基礎研究、ストレスと肌に関する研究

【お問い合わせ先】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 FAX 03-3401-7788